NEWS*YouCanUse*

03-2019

A NŐK EGÉSZSÉGE

NŐKNEK NŐKRŐL

NEOLIFE

A NŐK EGÉSZSÉGE NŐKNEK NŐKRŐL

A világ lakosságának csaknem 50%-a nő, megközelítőleg 7,53 milliárd ember. A nők nemcsak anyák, hanem sokféle szerepet töltenek be mind az üzleti életben, mind a politikában - például az Egyesült Államokban a nők teszik ki az Egyesült Államok 116. kongresszusának közel negyedét, ami egy új rekord eredmény![1]

A nők számos fontos szerepet töltenek be, gyakran cirkuszi mutatvány számba menő ügyességgel akár két helyen is dolgoznak, miközben ellátják a családot és gyereket nevelnek. Dióhéjban a nők igazi szuperhősök! Ilyen körülmények között alapvetően fontos a megfelelő étrend! A nők sok élettani változáson mennek keresztül életük során, **a legfrissebb tudományos kutatások igazolják, hogy az optimális táplálkozás és az egészséges életmód hihetetlen változást hozhat a premenstruációs szindróma (PMS) enyhítésében, a test terhességre való felkészítésében, az egészséges terhesség és az anyaság támogatásában, a menopauza tüneteinek enyhítésében és a csontok erősségének megőrzésében.**

A napi egészséges táplálkozás alapja

A nőknek mindenképpen gondoskodniuk kell magukról, a jó minőségű tápanyagok és fitonutriensek megfelelő beviteléről, mert feladataik ellátására energiára van szükség. Javasoljuk, hogy ezeket a tápanyagokat gyümölcs- és zöldségféléket, teljes kiőrlésű gabonát, omega-3 zsírsavban gazdag halat - ami egyben sovány fehérje forrás is - tartalmazó étrend révén biztosítsák még ha ez gyakran nehezen valósítható meg.

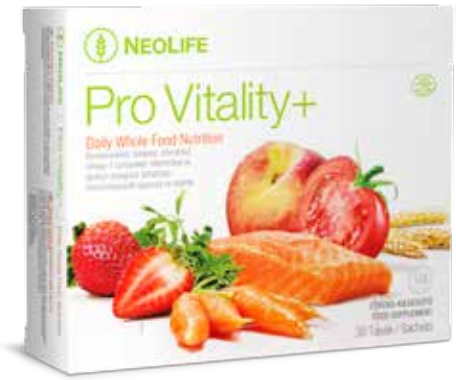
A NeoLife **Pro Vitality +** terméke kiváló megoldás, a jellegzetes tápanyag és fitonutriens hiány pótlására. Ez a kényelmes 4 az 1-ben csomag ideális megoldás rohanó világunkban. A Pro Vitality+ 18 alapvető vitamint és ásványi anyagot, teljes kiőrlésű gabonából származó lipideket és szterolokat, gyümölcsből és zöldségből származó karotinoidokat valamint halból kivont omega-3 zsírsavakat szolgáltat. Ezek a tápanyagok és fitonutriensek alkotják az egészséges táplálkozás alapjait minden nő számára az optimális egészségi állapot és vitalitás támogatása érdekében egy életen át.

Noha fontos a nők optimális általános egészségi állapotának biztosítása, ezen felül nekünk nőknek különféle tápanyagokra van szükségünk életünk különböző szakaszaiban, amiket mi is sorra veszünk ebben a cikkben!

PRO VITALITY

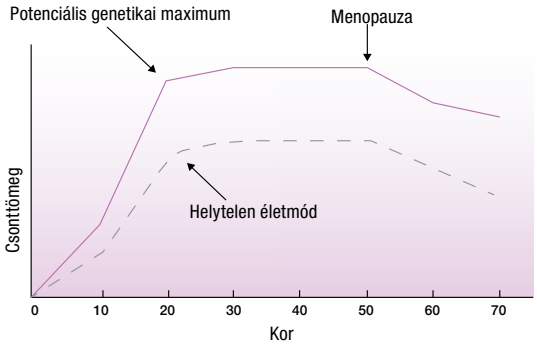
Minden tasakban annyi tápanyag van, mint amennyi

- 15 kg teljes őrlésű gabonában (lipidek és szterolok)
- 37 kg nyers zöldségben és gyümölcsben (karotinok)
- 10 adag omega-3 zsírsavban gazdag halban



Kódszám 942 - 30 tasak

A CSONTTÖMEG ÉS A KOR OPTIMÁLIS ÉS ELÉGTELEN CSONTSZÖVET ESETÉN



KAL-MAG PLUS D

- Kagylóhéjból származó gyógyszer tisztaságú kalcium
- Magnézium és D-vitamin

5 mcg D3 vitamin
Kódszám 724 - 180 tabletta

Egyre több kalciumra vonatkozó adat

A kalcium nagyon fontos ásványi anyag, amely hozzájárul az egészséges csontok fenntartásához. Megfelelő kalciumbevitel hiányában a csontok törékenyek lesznek, aminek következményei vannak. Az egészséges csontok az élet korai szakaszában alakulnak ki 25 éves korig, amikor a csontszövet mennyisége eléri a maximumot. Ezenkívül a kalcium nélkülözhetetlen több testfunkció szempontjából is, például az izomműködésben és az idegrendszer működésében.

Kalcium bevitel és menopauza

A menopauza akkor következik be a nők életében, amikor a hormontermelésük (ösztrogén és progeszteron) majdnem leáll és a menstruációs ciklus is abba marad.[2] Mivel a hormonszint ilyen drasztikusan változik, ehhez kapcsolódó tünetek is jelentkeznek - hőhullám, alvászavar és rendszertelen ciklus.[2] Fontos tudni, hogy a menopauza minden nő életében máskor jelentkezik, egyeseknél már 40 éves kor alatt is felléphet, de általában az '50-es éveiben járó nőknél tapasztalható, ez utóbbi a gyakoribb. Mindenkit másképp érint, egyesek tünetmentesek, mások pedig nagyon megszenvedik. A menopauzába való átmenet átlagosan körülbelül 4 évig tart, de tarthat 2 évig vagy akár 8 évig is.[2]

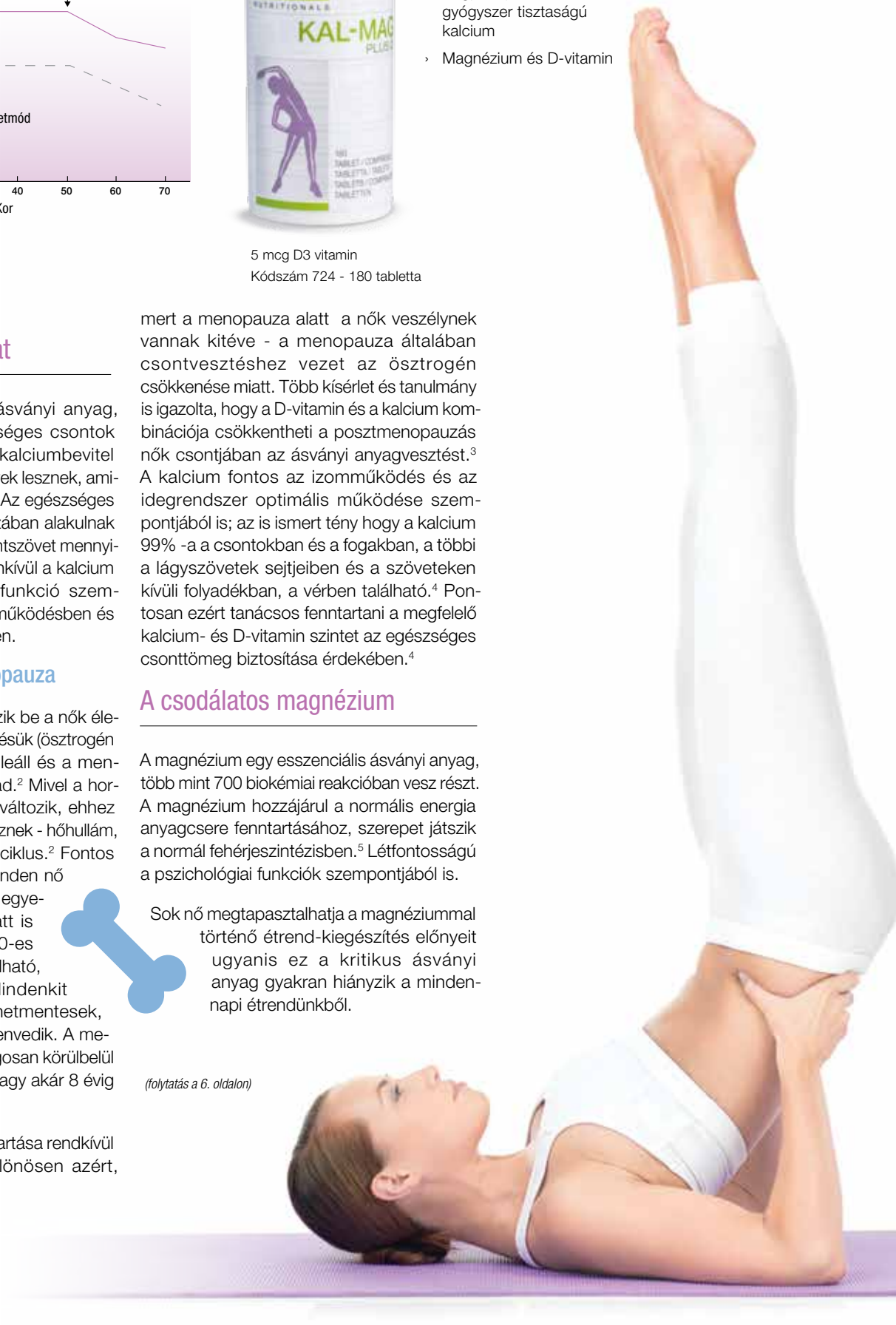
Az egészséges csontok fenntartása rendkívül fontos a nők számára, különösen azért, mert a menopauza alatt a nők veszélynek vannak kitéve - a menopauza általában csontvesztéshez vezet az ösztrogén csökkenése miatt. Több kísérlet és tanulmány is igazolta, hogy a D-vitamin és a kalcium kombinációja csökkentheti a posztmenopauzás nők csontjában az ásványi anyagvesztést.[3] A kalcium fontos az izomműködés és az idegrendszer optimális működése szempontjából is; az is ismert tény hogy a kalcium 99% -a a csontokban és a fogakban, a többi a lágyszövetek sejtjeiben és a szöveteken kívüli folyadékban, a vérben található.[4] Pontosan ezért tanácsos fenntartani a megfelelő kalcium- és D-vitamin szintet az egészséges csonttömeg biztosítása érdekében.[4]

A csodálatos magnézium

A magnézium egy esszenciális ásványi anyag, több mint 700 biokémiai reakcióban vesz részt. A magnézium hozzájárul a normális energia anyagcsere fenntartásához, szerepet játszik a normál fehérjeszintézisben.[5] Létfontosságú a pszichológiai funkciók szempontjából is.

Sok nő megtapasztalhatja a magnéziummal történő étrend-kiegészítés előnyeit ugyanis ez a kritikus ásványi anyag gyakran hiányzik a mindennapi étrendünkből.

(folytatás a 6. oldalon)



Összes omega-3 zsírsav adagonként	1070mg
EPA	460mg
DHA	480mg
DPA	50mg
Más omega-3 zsírsav	80mg

OMEGA-3 SALMON OIL PLUS

Kódszám 929 - 90 kapszula

Ezt tovább lehet fokozni az omega-3 zsírsavakkal!

Az omega-3 zsírsavak, mint például az eikozapentaénsav (EPA) és a dokozahexaénsav (DHA), valamint az omega-3 család többi tagja, például a "szülő" omega-3 zsírsav, az alfa-linolénsav hihetetlenül fontosak egészségünk szempontjából.

Omega-3 zsírsavak a terhesség és szoptatás alatt

Nők esetében pozitív összefüggésekről számoltak be a terhesség ideje alatt elfogyasztott omega-3 (DHA) bevitele valamint az újszülött agyának és látásának fejlődése között. Az anyák által bevitt DHA a tej révén a fejlődésben levő csecsemő szervezetébe is eljut. Ajánlott a napi 200 mg DHA bevitele anyák esetében, a felnőtteknek ajánlott napi omega-3 zsírsav bevitel mellett (250 mg DHA és EPA).

Az összes fontos ajánlott omega-3 zsírsav napi bevitelének biztosítása érdekében javasolt egy klinikailag tesztelt, kiváló minőségű, szennyezőanyag mentes kiegészítő választása, mint amilyen a NeoLife **Omega-3 Salmon Oil Plus**.

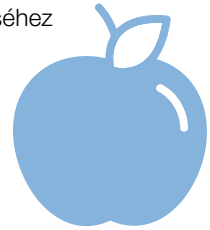
A B vitaminok sokoldalúsága

A B6-vitamin felnőttek számára ajánlott referenciaértéke 1,4 mg / nap. Ez a vitamin megtalálható olyan élelmiszerekben, mint a bab, zöldség, gyümölcs, máj, hús és tojás, fontos szerepet játszik a vörösvértestek normál képződésében. Ezenkívül egy olyan vitamin, amely hozzájárul a normál homocisztein anyagcseréhez, valamint a normál fehérje- és glikogén anyagcseréhez.[7]

Biztató eredményeket értek el a folyamatos B6-vitaminos[8] kezeléssel, ami azt jelenti, hogy a rendszeresség és folyamatosság kulcsfontosságú tényező!

B vitaminok a terhesség alatt

A B csoport másik fontos vitaminja a folsav. A folsav / folát vagy a B9-vitamin sok funkció szempontjából fontos - részt vesz a vérképződésben és hozzájárul az anyai szövetek növekedéséhez a terhesség alatt. A folsav extra bevitele növeli az anyai folát minőségét. Az alacsony folsavszint kockázati tényezőt jelent



a fejlődő magzat velőcső záródási rendellenességek kialakulásában.[9] Ezen időszakra vonatkozó ajánlások napi 400–800 mcg folsavat tartalmaznak étrend-kiegészítők vagy dúsított ételek révén.[9]

A folsav mennyiség növelése mellett van még egy vitamin, amely kulcsszerepet játszik a vörösvértestek termelődésében, ez a **B12-vitamin. Ennek a vitaminnak a bevitele nélkülözhetetlen** pl. azon nők esetében, akik vegetáriánus étrenden vannak, mivel ezt a vitamint állati termékekből nyerik és az 50 évesnél idősebb nők esetében csökken a B12 vitamin felszívódó képessége.[9]

(folytatás a 8. oldalon)

FORMULA IV

- Vitaminok és ásványi anyagok széles spektrumát nyújtja, A és D-vitamin, B vitaminok, C-vitamin valamint E-vitamin család
- Tre-en-en gabonakoncentrátum

Kódszám 576 - 100 kapszula

A testmozgás nemcsak a súlyvesztés szempontjából fontos!

A testmozgás és a PMS

Az egyensúly fenntartására és a menstruációval kapcsolatos tünetek enyhítésére szolgáló alternatív stratégia magába foglalja a rendszeres testmozgást. A PMS-tünetekkel kapcsolatban néhány kutatást végeztek a testmozgás hatásainak felmérésére. Mivel a PMS tünetei személyenként változhatnak a puffadástól kezdve a hátfájásig, a vízvisszatartásig, a fáradtságig és a hangulat ingadozásokig, feltétlenül szükséges olyan stratégiákat kidolgozni, amelyek enyhíthetik az ilyen típusú tüneteket. Egy kísérletben, amelyben 16 és 20 év közötti 30 fiatal nő vett részt, különféle pozitív eredményeket tapasztaltak arra vonatkozóan mennyire tudja enyhíteni a testmozgás a PMS tüneteit.[11] A kísérletben résztvevők egy csoportja a testmozgás mellett naponta 50 mg B6-vitamint és 1200 mg kalciumot fogyasztott és 3 hónapon át edzett; a másik csoport ugyanennyi vitamint és kalciumot fogyasztott testedzés nélkül.[11] **A kísérlet eredményei azt mutatták, hogy a testmozgás étrend-kiegészítőkkel együtt javította a szorongással, depresszióval, menstruációs görcsökkel, hátfájással és az összes tünettel kapcsolatos pontszámokat, amit a résztvevők által kitöltött kérdőívek is igazoltak.**[11]

Izmok és menopauza

A menopauza során a csontok egészségére vonatkozó aggodalmak mellett úgy tűnik, hogy egy másik dolog miatt is aggódhatunk, ami ebben az időszakban a nők izomtömegében jelentkezik. Az izomtömeg 50 éves kor körül kezd el csökkenni, menopauza után pedig évente 0,6% -os átlagos izomcsökkenést mutattak ki.[12] Az izomtömeg veszteség az öregedés betegségeként ismert szarkopénia, ami izom erő és izomtömeg csökkenést jelent.[12] Egyéb szempontok - például fizikai inaktivitás, kiegyensúlyozatlan étrend, oxidatív stressz és gyulladás - hozzájárulhatnak a szarkopenénia kialakulásához, ez extrém következményekkel jár, funkcionális egyensúlyhiány és fizikai fogyatékosság jellemzi.[12] A saját testsúlyos gyakorlatok segíthetnek a szarkopénia megelőzésében vagy kezelésében, néhány gyakorlat a mellizmokat, a bicepszet, a lábakat és a vádlit célozza meg.[13] A gyakorlatok különböző testrészekre és ismétlésekre fokuszálhatnak és intenzitásuk fokozatosan növelhető.[13]

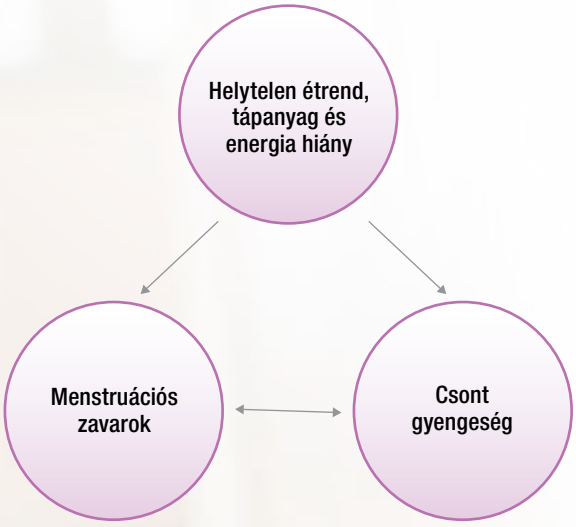
A sportolók igényei

A sportolók szigorúan edzenek céljaik elérése érdekében. Ez a fitnesz szerelmeseire is vonatkozik. Néhány kockázati tényező a nők esetében, főleg ha állandóan komoly fizikai aktivitást folytatnak, a “női sportolók triádja” és a vegetáriánus / vegán életmód.

A női sportolók számára három kockázati tényező létezik, amit a női sportolók hármasának neveznek, ismertebb nevén relatív energiahiány szindróma **(RED-S)**.[14] A RED-S három ismérve a következő: csökkent ásványi csontsűrűség (BMD), amenorrhea diszfunkcionális menstruációs ciklus és alacsony energiaszint.[15] Azok a női sportolók, akik olyan sportot űznek, ami alacsony testsúlyt követel vagy sajátos profilú, gyakran a RED-S valamelyik formájában szenvednek[15]. Alacsony BMD csontgyengeségben, osteopeniaban szenvedőknél fordulhat elő, ez a nők 22-50% -át érinti, alacsonyabb arányban fordul elő az osteoporosisban szenvedő női sportolók körében, 0-13% -ot tesz ki.[15] Egy másik állapot az alacsony energiaszint, ami a helytelen táplálkozás következménye.

Ez utóbbit egy egész sor rendszertelen táplálkozási szokás okozza, ami nem elégíti ki az “étkezési rendellenesség” kritériumát - ezek az étkezési szokások általában a női spor-

A NŐI SPORTOLÓK TRIÁDJA (RED-S)



tolók körében gyakoriak.[15] Ezek az étkezési anomáliák különösen a verseny előtt sok problémát okoznak. Ha a tápanyag bevitel nem elégíti ki az energiaigényt, akkor sok fontos tápanyag bevitele a szükségesnél jóval alacsonyabb. A RED-S második ismérve az amenorrhea, ez utóbbinak lehetnek genetikai okai, lehet stressz vagy a nem megfelelő tápanyag bevitel következménye (itt kapcsolódik a helytelen táplálkozás az amenorrheahoz).[15] A amenorrhea kétféle típusa létezik , az elsődleges amenorrhoea, amikor életkorhoz viszonyítva késik a ciklus és a másodlagos, amikor a ciklus akár 90 napos is lehet.[15]

Sok sportoló vegetáriánus vagy vegán és az ilyen típusú étrend, különösen a sport világában több odafigyelést igényel, mert több tápanyagot kell bevinni. Vannak sportolók, akiknek a nehéz edzéshez fokozott energia felvételre van szüksége, a zöldség alapú étrend nem biztosít elegendő energiát az étel túlzott rosttartalmához viszonyítva.[14] A női sportolóknak edzés alatt ajánlatos különböző forrásból származó szénhidrátot - például gabonafélék, gyümölcsök, zöldségek- növényi forrásból származó fehérjét - például szója, bab, lencse, tofu, diófélék, magvak (pl. quinoa) fogyasztani.[14] **Erősen ajánlott a vas, a cink, a kalcium, a B12-vitamin és a riboflavin bevitele.**[14] Mint ahogy a fentiekben kifejtésre került, alacsony tápanyag felvétel esetén fennáll annak a kockázata, hogy a sportolóknál alacsony energia szint lép fel (LEA), és úgy tűnik, hogy a vegetáriánus sportolók esetében ez a kockázat magasabb.[14] Alacsony energia készlet minden sportolónál előfordulhat, ami problémát okozhat és kompromittálhatja a test normál működését az edzés alatt.[16] További tanácsok a vegetáriánusok számára a megfelelő szénhidrátbevitel (3-10 g szénhidrát / testtömeg kg / nap) biztosítása, ami alapvetően fontos edzés alatt, a megfelelő fehérjebevitel, az edzés típusától és intenzitásától függően, valamint zsírok, amelyek elősegítik az esszenciális zsírsavak és zsírban oldódó vitaminok, például a D-vitamin és az A-vitamin felszívódását.[14]

Összegzés

Nekünk, nőknek, minden bizonnyal egészséges életmódot kell folytatnunk, hogy megbirkózzunk minden olyan kihívással, amit az élet ránk mér! Ezért annyira fontos, hogy vigyük be azokat a tápanyagokat, amelyekre szervezetünknek szüksége van - teljes őrlésű gabonából, gyümölcsökből és zöldségekből származó tápanyagokat és fitonutrienseket, omega-3 zsírsavakat és sovány fehérjéket. Az olyan étrend-kiegészítő, mint a Pro Vitality + megalapozhatja a nők étrend-kiegészítését, annak fontos része lehet, amire a nőknek egy életen át szüksége van és segít a gyakran jelentkező táplálkozási hiányok pótlásában. Ezeknek az alapvető tápanyagoknak a bőséges bevitele biztosíthatja, hogy minden nő erős és határozott legyen - girl power! ■

Bibliografia

1. DeSilver D. A record number of women will be serving in the new Congress. *Pew Research Center*. http://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/12/18/record-number-women-in-congress/. Accessed February 13, 2019.
2. Menopause. womenshealth.gov. https://www.womenshealth.gov/menopause. Published July 12, 2017. Accessed February 13, 2019.
3. Lips P, Hosking D, Lippuner K, et al. The prevalence of vitamin D inadequacy amongst women with osteoporosis: an international epidemiological investigation. *J Intern Med*. 2006;260(3):245-254. doi:10.1111/j.1365-2796.2006.01685.x
4. Calcium – Health Professional Fact Sheet. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/. Accessed March 18, 2019.
5. Magnesium. Linus Pauling Institute. http://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/magnesium. Published April 23, 2014. Accessed April 20, 2018.
6. Office of Dietary Supplements - Omega-3 Fatty Acids. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-Consumer/. Accessed May 2, 2018.
7. Vitamin B6: MedlinePlus Supplements. https://medlineplus.gov/druginfo/natural/934.html. Accessed March 1, 2019.
8. Canning S, Waterman M, Dye L. Dietary supplements and herbal remedies for premenstrual syndrome (PMS): a systematic research review of the evidence for their efficacy. *J Reprod Infant Psychol*. 2006;24(4):363-378. doi:10.1080/02646830600974170
9. Vitamins and minerals for women. womenshealth.gov. https://www.womenshealth.gov/healthy-eating/how-eat-health/vitamins-and-minerals-women. Published January 15, 2018. Accessed March 1, 2019.
10. El-Lithy A, El-Mazny A, Sabbour A, El-Deeb A. Effect of aerobic exercise on premenstrual symptoms, haematological and hormonal parameters in young women. *J Obstet Gynaecol*. 2015;35(4):389-392. doi:10.3109/01443615.2014.960823
11. Messier V, Rabasa-Lhoret R, Barbat-Artigas S, Elisha B, Karelis AD, Aubertin-Leheudre M. Menopause and sarcopenia: A potential role for sex hormones. *Maturitas*. 2011;68(4):331-336. doi:10.1016/j.maturitas.2011.01.014
12. Law TD, Clark LA, Clark BC. Resistance exercise to prevent and manage sarcopenia and dynapenia. *Annu Rev Gerontol Geriatr*. 2016;36(1):205-228. doi:10.1891/0198-8794.36.205
13. Vegetarian and vegan diets for athletic training and performance. Gatorade Sports Science Institute. http://www.gssiweb.org:80/en/sports-science-exchange/Article/vegetarian-and-vegan-diets-for-athletic-training-and-performance. Accessed March 8, 2019.
14. Nazem TG, Ackerman KE. The Female Athlete Triad. *Sports Health*. 2012;4(4):302-311. doi:10.1177/1941738112439685
15. Slater J, Brown R, McLay-Cooke R, Black K. Low energy availability in exercising women: historical perspectives and future directions. *Sports Med*. 2017;47(2):207-220. doi:10.1007/s40279-016-0583-0